¿Qué es la “salud mental”?

La salud mental es una sensación de bienestar. Esto no quiere decir que se siente feliz todo el tiempo pero debe poder funcionar bien en su vida personal, social y laboral.

¿Cómo puede cuidar su salud mental?

- Practique tener pensamientos positivos.
- Sea consciente de lo que está pensando. Consulte el folleto de *MOVE! “Tome el control de sus pensamientos, sentimientos y comportamiento”*.
- Socialice.
- Hágase tiempo para divertirse.
- Tenga una pasión.
- Ayude y haga cosas importantes para otros.
- Tenga metas alcanzables.
- Permítase vivir el momento: “Deténgase y huela las rosas”.
- Abrace la vida: aproveche al máximo cada día.

Algunos problemas requieren ayuda profesional. El Departamento de Asuntos de Veteranos ofrece servicios que pueden ser útiles. Hable sobre sus inquietudes con el prestador de atención primaria.